

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА  
ДЕТСКИЙ САД № 11 «МАЛЫШ»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

И. о. заведующего  
МБДОУ ЦРР д/с № 11 «Малыш»  
И.Ю. Тимченко

«03» апреля 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН)**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С 3-Х ДО 7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**г. Лермонтов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	Норц.	
			Б	Ж	У				
День первый Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	2,13	0,26	22,44	101	0	№185 сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,6	№6 сб. рец.-2011	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7 сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,71</b>	<b>12,09</b>	<b>64,86</b>	<b>403,5</b>	<b>0,69</b>		
	Второй завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400 сб. рец.-2011
	Обед	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 сб. рец.-2011
		Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,07	11,9	102,3	0,5	№86 сб. рец.-2011
Птица тушеная в соусе с овощами		230	11,51	7,37	21,29	198	9,44	№302 сб. рец.-2011	
Компот из сушеных фруктов		150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011	
Хлеб пшеничная		30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		
Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,8	0		
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,44</b>	<b>14,98</b>	<b>92,89</b>	<b>585,83</b>	<b>12,29</b>		
Полдник		Пирожок печеный с картофелем и луком	80	5,2	6,25	31,59	203,49	0,68	№454сб. рец.-2011
		Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,48	0,03	№4392сб. рец.-2011
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,27</b>	<b>6,27</b>	<b>42,69</b>	<b>247,97</b>	<b>0,71</b>	
<b>Итого за первый День:</b>			<b>38</b>	<b>37,42</b>	<b>208</b>	<b>1322,3</b>	<b>15,74</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С , мг	Перец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьям овсяными "Геркулес"	250	7,4	7,4	22,4	186	1,14	№94 сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395 сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,6	№6 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за завтрак:			11,3	13,19	42,94	336	2,12	
Второй завтрак	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом душистым	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 сб. рец.-2011
	Биточек рубленный	75	11,7	8,7	11,8	171,6	0,11	№282 сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№321 сб. рец.-2011
	Свежта тушеная в белом соусе	75	1,11	2,4	7,33	55,35	0,86	№339 сб. рец.-2011
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0	
Итого за обед:			23,31	19,97	89,63	631,35	19,19	
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,9	45,1	241,6	0	№473 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,48	0,03	№4392сб. рец.-2011
Итого за полдник:			6,31	4,92	56,2	286,08	0,03	
Итого за второй день:			47,01	43,5	198,85	1366,75	24,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С , мг	№рецу.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная манная	200	3,14	0,26	21,37	101	0	№185 сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	№397 сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	15	0,95	2,5	10,3	67,5	0	
Итого за завтрак:			<b>9,73</b>	<b>10,09</b>	<b>59,16</b>	<b>367,4</b>	<b>1,59</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие "Яблоко"	150/1	0,6	0,6	14,7	66	15	№368 сб. рец.-2011
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	105,5	10,32	№57 сб. рец.-2011
	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	11,06	10,57	9,81	178,5	0,55	№288 сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	№313 сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>22,57</b>	<b>20,94</b>	<b>84,02</b>	<b>655,6</b>	<b>11,02</b>	
Полдник								
	Омлет натуральный	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за полдник:			<b>12,77</b>	<b>14,21</b>	<b>19,02</b>	<b>254,25</b>	<b>0,25</b>	
Итого за третий день:			<b>45,67</b>	<b>45,84</b>	<b>176,9</b>	<b>1343,25</b>	<b>27,86</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День четвёртый								
Завтрак	Суп молочный с круглой рисовой	250	6,09	6,35	21,04	165,5	1,14	№94 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0	
Итого за завтрак:			<b>9,59</b>	<b>15,15</b>	<b>58,54</b>	<b>408,5</b>	<b>1,16</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	№399сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом лучший	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые	75	11,7	8,7	11,8	171,6	0,11	№282 сб. рец.-2011
	Макаронные изделия отварные с маслом слив	100	3,79	2,32	18,16	108,5	0	№205 сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,4	0,2	7,5	36,5	0,3	№325 сб. рец.-2011
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>26,47</b>	<b>17,11</b>	<b>104,21</b>	<b>675,9</b>	<b>6,52</b>	
Полдник								
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	5,21	116	2,62	№258 сб. рец.-2011
	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	112,75	25,74	№336 сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0	
Итого за полдник:			<b>18,67</b>	<b>13,95</b>	<b>56,89</b>	<b>439,75</b>	<b>29,78</b>	
Итого за четвёртый день:			<b>55,48</b>	<b>47</b>	<b>235</b>	<b>1589</b>	<b>41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочным	150/45	26,35	18,12	33,39	401,69	0,77	№237сб.рец.-2011
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393 сб. рец.-2011
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за завтрак:			<b>30,31</b>	<b>21,25</b>	<b>53,43</b>	<b>525,69</b>	<b>3,67</b>	
Второй завтрак	Флоды свежие (Яблоко)	150/1	0,6	0,6	14,7	66	15	№368 сб. рец.-2011
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,23	5,87	16,77	128,75	7,57	№76сб. рец.-2011
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№321 сб. рец.-2011
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,1	139	1,82	№265 сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№321 сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>19,75</b>	<b>16,88</b>	<b>93,01</b>	<b>605,83</b>	<b>23,7</b>	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	0,68	№469 сб. рец.-2011
	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 сб. рец.-2011
Итого за полдник:			<b>10,46</b>	<b>12,93</b>	<b>42,43</b>	<b>328,12</b>	<b>3,41</b>	
Итого за пятый день:			<b>61,12</b>	<b>52</b>	<b>203,57</b>	<b>1526</b>	<b>45,78</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	4,36	0,43	26,92	129	0	№185 сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395 сб. рец.-2012
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0	
Итого за завтрак:			<b>10,16</b>	<b>11,22</b>	<b>68,06</b>	<b>414</b>	<b>0,98</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	<b>6,09</b>	<b>5,42</b>	<b>10,08</b>	<b>113,32</b>	<b>2,73</b>	№400 сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с клецками	250	2,1	0,34	1,21	87,3	5,75	№85 сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	№304 сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,4	0,2	7,5	36,5	0,3	№325 сб. рец.-2011
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>24,18</b>	<b>6,97</b>	<b>85,9</b>	<b>574,35</b>	<b>6,76</b>	
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,48	0,03	№4392сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за полдник:			<b>11,3</b>	<b>6,14</b>	<b>33,48</b>	<b>233,23</b>	<b>1,08</b>	
Итого за шестой день:			<b>51,73</b>	<b>30</b>	<b>198</b>	<b>1334,9</b>	<b>11,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с крутой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	№94сб.рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392сб.рец.-2012
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			<b>11,38</b>	<b>13,6</b>	<b>38,25</b>	<b>321</b>	<b>1,23</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие "Яблоко"	150/1	0,6	0,6	14,7	66	15	№368 сб. рец.-2011
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№57сб. рец.-2011
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 сб. рец.-2011
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>28,37</b>	<b>24,7</b>	<b>67,82</b>	<b>653,08</b>	<b>17,72</b>	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	9,24	5,48	29,18	202	0,04	№458 сб. рец.-2011
	Молоко кипячёное	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 сб. рец.-2012
Итого за полдник:			<b>15,33</b>	<b>10,9</b>	<b>39,26</b>	<b>315,32</b>	<b>2,77</b>	
Итого за седьмой День:			<b>55,68</b>	<b>49,8</b>	<b>160,03</b>	<b>1355,4</b>	<b>36,72</b>	

Принем пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС, мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,5	165,3	1,14	№94 сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395 сб.рец-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			<b>10,41</b>	<b>12,14</b>	<b>41,04</b>	<b>315,3</b>	<b>2,12</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	150/1	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	№368 сб. рец.-2011
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,5	№67сб. рец.-2011
	Тефтели мясные	70/70	9,5	11	12,1	185,5	0,53	№287 сб. рец.-2011
	Свекла тушённая в белом соусе	100	1,47	3,21	9,77	73,8	1,15	№339 сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>16,93</b>	<b>20,47</b>	<b>80,96</b>	<b>576,6</b>	<b>20,48</b>	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№271сб.рец-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,48	0,03	№4392сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за полдник:			<b>12,77</b>	<b>11,97</b>	<b>46,95</b>	<b>345,73</b>	<b>0,35</b>	
Итого за восьмой день:			<b>40,71</b>	<b>46</b>	<b>184</b>	<b>1303,63</b>	<b>38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С , мг	Норц.
			Б	Ж	У			
День Девятый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	4,55	1,27	26,25	135	0	№185сб.рец.-2012
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397сб.рец.-2012
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0	
Итого за завтрак:			<b>12,05</b>	<b>9,97</b>	<b>74,27</b>	<b>435,9</b>	<b>1,2</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	№399 сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№82сб. рец.-2011
	Котлеты рубленные из говядины	75	11,7	8,7	11,8	171,6	0,11	№282 сб. рец.-2011
	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,75	25,74	№336 сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
Итого за обед:			<b>21,32</b>	<b>17,05</b>	<b>89,24</b>	<b>598,2</b>	<b>34,25</b>	
Полдник								
	Рыба запечённая в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	№249 сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№321 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392 сб. рец.-2011
Итого за полдник:			<b>16,69</b>	<b>7,75</b>	<b>36,03</b>	<b>280,5</b>	<b>12,31</b>	
Итого за девятый день:			<b>50,96</b>	<b>34,77</b>	<b>217,72</b>	<b>1390,6</b>	<b>51,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День Десятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочным	150/45	26,35	18,12	33,39	401,69	0,77	№237сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	200/117,5	0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	№393 сб. рец.-2012
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2012
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>28,04</b>	<b>21,93</b>	<b>54,6</b>	<b>527,29</b>	<b>3,91</b>	
Второй завтрак	Молоко	200	<b>6,09</b>	<b>5,42</b>	<b>10,08</b>	<b>113,32</b>	<b>2,73</b>	№400 сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,8	17,1	104,5	8,25	№80сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№258 сб. рец.-2011
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2,8	8,5	19,2	164,5	12	№321 сб. рец.-2011
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,64</b>	<b>15,84</b>	<b>94,94</b>	<b>609,55</b>	<b>23,17</b>	
Полдник								
	Макаронные изделия отварные с маслом слив	100	3,79	2,32	18,16	108,5	0	№205 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,48	0,03	№4392сб. рец.-2011
<b>Итого за полдник:</b>			<b>3,86</b>	<b>2,34</b>	<b>29,26</b>	<b>152,98</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>59,63</b>	<b>45,53</b>	<b>188,88</b>	<b>1403,14</b>	<b>29,84</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>506</b>	<b>432</b>	<b>1971</b>	<b>13935</b>	<b>322</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>50,6</b>	<b>43,2</b>	<b>197</b>	<b>1393,5</b>	<b>32,2</b>	
<b>Содержание белков, жиров,</b>	<b>углеводов в меню за период, в % от калорийности</b>							

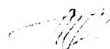
Соли, специй, зелени предусматривать в следующих количествах:

Наименование блюда	Соль, гр	Лавровый лист, гр	Зелень петрушки, укропа, гр	Ванилин, гр
1	2	3	4	5
Горячие супы	0,6-1,0, на 1000г супа	-	1-2, на порцию	-
Молочные супы	0,6, на 1000г супа	-	-	-
Блюда из картофеля и овощей	10гр, на 1л воды	-	1-2, на порцию	-
Каша, приготовленные на воде	2,5, на 1кг выхода каши	-	-	-
Каша молочные и сладкие	1,5, на 1кг выхода каши	-	-	-
Блюда из макаронных изделий	30, на 1кг макаронных изделий	-	-	-
Блюда из яиц (омлеты)	0,3, на 1 яйцо	-	1-2 на порцию	-
Блюда из творога	2,5, на 1кг творога	-	-	0,1, (1г ванилина на 50-75г воды)
Блюда из рыбы	0,3-0,4, на порцию	-	1-3, на порцию	-
Блюда из мяса и мясных продуктов	0,3-0,4, на порцию	-	1-3, на порцию	-
Из рубленой котлетной массы	5, на 1 кг	-	-	-
Блюда из кур	0,6-0,8, на порцию	0,02, где указаны специи	3 массой нетто	-
Для бульона	10, на 1кг птицы	-	-	-
Гарниры	1 на 100 г выхода	-	-	-

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- говядина I категории;
- сельскохозяйственная птица (куры) потрошенная I категории;
- для картофеля приняты нормы отходов, действующие по 31 октября, для моркови и свеклы – до 1 января;
- предусмотрено использование томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- яйца куриных элитических средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы (нормы отходов на скорлупу и потери составляют 12,5%).

Главный технолог МКУ ЦОСО



М.М. Безроднова

При разработке примерного десятидневного меню использованы нормативные документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников - Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628с.
3. Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания / Авт.-сост.: А. И. Злобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересвицкий. – К.: А.С.К., 2001. – 656с.: ил.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».